

इकाई 8 किशोरावस्था



- उम्र के साथ शारीरिक बदलाव, द्वितीयक लैंगिक लक्षण
- प्रजनन एवं जनन स्वास्थ्य, लिंग निर्धारण
- स्वास्थ्य पोषण योजना
- धूम्रपान एवं मादक द्रव्यों से दुष्प्रभाव
- जनसंख्या वृद्धि के कारण, कुप्रभाव तथा नियंत्रण
- परिवार कल्याण कार्यक्रम

आपने पिछली अध्याय में जीवों में जनन के बारे में पढ़ा है। मनुष्य तथा बहुत से अन्य जन्तु एक निश्चित आयु के पश्चात् ही जनन क्षमता को प्राप्त करते हैं। यह क्षमता शरीर में कुछ बाह्य तथा आंतरिक परिवर्तनों के पश्चात् ही होती है जिसमें हार्मोन्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

यद्यपि जन्म से ही शिशु में वृद्धि एवं विकास के परिणामस्वरूप कुछ न कुछ परिवर्तन होते रहते हैं। परन्तु 10 या 11 वर्ष की आयु के बाद वृद्धि में एकाएक तीनाता आती है जो इस बात का संकेत है कि बच्चे किशोरावस्था में कदम रख रहे हैं।

इस इकाई में हम किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

8.1 किशोरावस्था

वृद्धि एक प्राकृतिक प्रक्रम है। जीवनकाल की वह अवधि जब शरीर में ऐसे परिवर्तन होते हैं

जिसके परिणामस्वरूप जनन परिपक्वता आती है, किशोरावस्था कहलाती है। किशोरावस्था 11-12 वर्ष से प्रारम्भ होकर 18-19 वर्ष तक रहती है।

8.2 किशोरावस्था में उम्र के साथ शारीरिक बदलाव

किशोरावस्था में महत्वपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होते हैं। बालिकाओं में बालकों की अपेक्षा किशोरावस्था का प्रारम्भ एक-दो वर्ष पहले से ही प्रारम्भ हो जाता है। इन शारीरिक तथा मानसिक बदलावों की शुरुआत बालक-बालिकाओं में अलग-अलग हो सकती है।

किशोर तथा किशोरियों में किशोरावस्था के समय होने वाले शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन निम्नलिखित हैं -

लम्बाई में वृद्धि

किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों में लम्बाई में वृद्धि स्पष्ट दिखाई पड़ती है। इस दौरान शरीर की हड्डियों में तेजी से वृद्धि होती है जिस कारण हाथ, पैर की हड्डियाँ बढ़ती हैं और बच्चा लम्बा हो जाता है। प्रारम्भ में लड़कियाँ, लड़कों की अपेक्षा तेजी से बढ़ती हैं। 18 वर्ष की आयु तक लड़के तथा लड़कियाँ अपनी अधिकतम

लम्बाई में वृद्धि कर लेते हैं। अलग-अलग बच्चों की लम्बाई में वृद्धि की दर भी भिन्न-भिन्न होती है। किसी बच्चे की लम्बाई माता-पिता से प्राप्त आनुवंशिक लक्षणों पर तो निर्भर करता ही है, साथ ही संतुलित आहार भी लम्बाई को प्रभावित करता है।

शारीरिक बनावट में परिवर्तन

किशोरावस्था में लड़कों का सीना चौड़ा हो जाता है। लड़कियों में कमर के निचले भाग की चौड़ाई बढ़ जाती है। वृद्धि के कारण लड़कों में शारीरिक पेशियाँ लड़कियों की अपेक्षा सुस्पष्ट व गठी दिखायी देती हैं।

स्वर में बदलाव

आपने अनुभव किया होगा कि किशोरों की आवाज भारी तथा किशोरियों की आवाज मधुर होती है। ऐसा इसलिए होता है कि किशोरावस्था में स्वर यंत्र (लैरिन्क्स) विकसित होकर बड़ा हो जाता है। स्वर यंत्र लड़कों के गले के नीचे उभार के रूप में स्पष्ट दिखाई देने लगता है इस उभार को कंठमणि (एडम्स ऐपल) कहा जाता है। लड़कियों में स्वर यंत्र की आकृति अपेक्षाकृत छोटी होती है और सामान्यतः दिखाई नहीं देती है। लड़कियों का स्वर उच्च तारत्व (पिच) वाला होता है जबकि लड़कों का स्वर गहरा तथा भारी होता है।



चित्र 8.1 कंठमणि

स्वेद एवं तैल ग्रन्थियों में सक्रियता

किशोरावस्था में स्वेद-ग्रन्थियों एवं तैल ग्रन्थियों की सक्रियता बढ़ जाती है। इन ग्रन्थियों के अधिक क्रियाशीलता के कारण कुछ लोगों के चेहरे पर फुंसियाँ, कील और मुँहासे निकलने लगते हैं।

जननांगों की परिपक्वता

किशोरावस्था के अंत तक मानव जननांग पूर्ण रूप से विकसित और परिपक्व हो जाता है। लड़कों में शुक्राणुओं का बनना शुरू हो जाता है। किशोरियों में अण्डाशय परिपक्व होकर अण्डाणु का निर्मोचन करने लगते हैं।

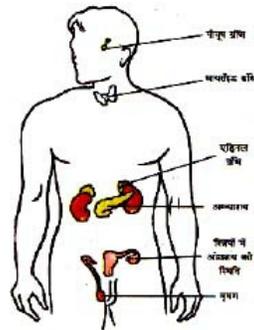
मानसिक एवं संवेदनात्मक विकास

किशोरावस्था में व्यक्ति पहले की अपेक्षा अधिक सचेत चिन्तनशील, संवेदनशील, भावुक तथा स्वतंत्र हो जाते हैं जो मानसिक विकास का सूचक है। इस अवस्था में किशोर तथा किशोरियाँ

किसी भी बात को सहजता से स्वीकार नहीं करते हैं। वे तर्क-वितर्क करके निर्णय लेने लगते हैं। वे सामाजिक कार्यों में रूचि लेने लगते हैं। कभी-कभी उनमें असुरक्षा की भावना भी पैदा होने लगती है। ये सभी बदलाव बच्चों में शारीरिक वृद्धि एवं विभिन्न प्रकार के ग्रंथियों की क्रियाशीलता के कारण उत्पन्न होते हैं।

8.3 द्वितीयक लैंगिक लक्षण

जननांगों के आधार पर जन्म के समय से ही शिशु को बालक या बालिका के रूप में पहचाना जाता है। परन्तु कुछ ऐसे लक्षण जो किशोरावस्था के समय विकसित होते हैं, पुरुष तथा स्त्री में अन्तर को स्पष्ट करते हैं, द्वितीयक लैंगिक लक्षण कहलाते हैं। जैसे किशोरावस्था में लड़कों के चेहरों पर दाढ़ी-मूँछ तथा लड़कियों में स्तनों का विकास आदि। लड़कों के सीने पर भी बाल आ जाते हैं। लड़के एवं लड़कियों दोनों में ही बगल एवं जाँघ के ऊपरी भाग में बाल आ जाते हैं। ये सब द्वितीयक लैंगिक लक्षण हैं। इन लक्षणों के नियंत्रण एवं शरीर के विभिन्न अंगों में समन्वय स्थापित करने के लिए शरीर में विभिन्न प्रकार की अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ होती हैं। इन ग्रंथियों से एक प्रकार का रासायनिक पदार्थ 'हार्मोन' स्रावित होता है। द्वितीयक लैंगिक लक्षण प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से इन हार्मोनों के द्वारा ही नियंत्रित होते हैं। ये हार्मोन शरीर के विभिन्न अंगों के कार्यों में समन्वय भी स्थापित करते हैं। अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ, नलिका विहीन होती हैं। जिस कारण स्रावित हार्मोन रक्त के साथ मिलकर विशिष्ट अंगों तक पहुँचता है और अपना कार्य करता है।



चित्र 8.2 मनुष्य के शरीर में अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ

कुछ और भी जानें

स्वेदग्रंथि, तैलग्रंथि तथा लारग्रंथि जैसी कुछ ग्रंथियाँ अपना स्राव वाहिनियों द्वारा स्रावित करती हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियाँ हार्मोनों को सीधे रूधिर प्रवाह में निर्मोचित करती हैं। इसलिए इन्हें नलिकाविहीन ग्रंथियाँ भी कहते हैं।

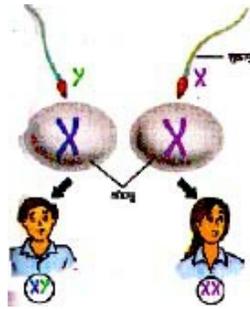
किशोरावस्था में वृषण द्वारा पुरुष हार्मोन 'टेस्टोस्टेरोन' का स्राव प्रारम्भ हो जाता है। जिसके फलस्वरूप लड़कों में मूँछ तथा दाढ़ी निकलने लगती है। इसी तरह अण्डाशय से स्त्री हार्मोन 'एस्ट्रोजन' का स्राव शुरू होता है जिससे लड़कियों में स्तन विकसित होने लगते हैं।

8.4 प्रजनन एवं जनन स्वास्थ्य

जब किशोरों के वृषण नर युग्मक अर्थात् शुक्राणु एवं किशोरियों के अण्डाशय मादा युग्मक अर्थात् अण्डाणु उत्पन्न करने लगते हैं, तब वे प्रजनन के योग्य हो जाते हैं। स्त्रियों में जनन अवधि 11-12 वर्ष की आयु से प्रारम्भ होकर सामान्यतः 45-50 वर्ष की आयु तक होती है। पुरुषों में शुक्राणु उत्पादन की क्षमता स्त्रियों की अपेक्षा अधिक अवधि तक रहती है। स्त्रियों के अण्डाशयों में एक अण्डाणु परिपक्व होता है तथा 28 से 30 दिनों के अन्तराल पर किसी एक अण्डाशय से एक अण्डाणु निकलता है। यदि अण्डाणु निषेचित नहीं होता है तो इस स्थिति में अण्डाणु तथा गर्भाशय की भीतरी दीवार मोटी होकर रूधिर वाहिकाओं सहित टूटने लगती है जिससे रक्त का स्राव होने लगता है। इसे ऋतुस्राव या रजोधर्म या माहवारी कहते हैं। यदि अण्डाशय से निकलने वाला अण्डाणु निषेचित हो जाता है तो युग्मनज को ग्रहण करने के लिए गर्भाशय की दीवार मोटी होने लगती है जिससे गर्भधारण हो सके।

रीतू की दादी आजकल चिन्तित हैं कि बहू को दूसरी बार भी कहीं लड़की न हो जाए। आइए, हम जानने का प्रयास करें कि गर्भ के अन्दर शिशु के लिंग का निर्धारण कैसे होता है। दरअसल निषेचित अण्डाणु अर्थात् युग्मनज में शिशु के लिंग निर्धारण का संदेश होता है। यह संदेश युग्मनज में धागे जैसी संरचना गुणसूत्र में निहित होता है। गुणसूत्र प्रत्येक कोशिका के केन्द्रक में उपस्थित होते हैं। मनुष्य के प्रत्येक कोशिका के केन्द्रक में 23 जोड़ा (अर्थात् 46) गुणसूत्र

होते हैं। जिनमें से 22 जोड़े (अर्थात 44) गुणसूत्र पुरुष तथा स्त्रियों में समान प्रकृति के होते हैं जो संतति में रंग, लम्बाई एवं शारीरिक बनावट के लिए उत्तरदायी होते हैं। 23वाँ जोड़ा अर्थात दो गुणसूत्र इनसे भिन्न प्रकृति के होते हैं। ये लिंग गुणसूत्र हैं जो X तथा Y के रूप में पहचाने जाते हैं। स्त्री में दो XX गुणसूत्र होते हैं, जबकि पुरुष में एक X तथा एक Y गुणसूत्र होता है। यदि Y गुणसूत्र वाला शुक्राणु अण्डाणु के साथ निषेचित होता है तो युग्मनज XY प्रकृति की होती है और नवजात शिशु लड़का होता है जबकि X गुणसूत्र वाले शुक्राणु के साथ अण्डाणु के निषेचन होने पर युग्मनज XX प्रकृति की होती है और नवजात शिशु लड़की होती है।



चित्र 8.3 मनुष्य में लिंग

इस प्रकार हम देखते हैं कि पुत्र के लिंग निर्धारण के लिए उत्तरदायी Y गुणसूत्र केवल पुरुषों में ही पाये जाते हैं। इसलिए पुत्र पैदा न होने पर स्त्रियों को दोष ठहराना अवैज्ञानिक है। समाज में संतान के लिंग निर्धारण के लिए स्त्रियों को प्रताड़ित करना पूर्णतः गलत तथा निराधार है। अतः इस सम्बन्ध में सामाजिक जागरूकता पैदा करने की अत्यन्त आवश्यकता है।

कुछ और भी जानें

समाज में शिशु लिंगानुपात की असमानता को दूर करने के लिए एक महत्वपूर्ण योजना "बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" बनाई गई है।

8.6 किशोरावस्था में पोषण का महत्व

किशोरावस्था के दौरान किशोर-किशोरियों का तीना गति से शारीरिक तथा मानसिक विकास

होता रहता है और वे जीवन के सभी क्षेत्रों में अत्यधिक क्रियाशील रहते हैं। ऐसी अवस्था में उन्हें भूख अधिक लगती है। अतः किशोरावस्था में पौष्टिक एवं संतुलित आहार की आवश्यकता होती है। लगातार होने वाली वृद्धि तथा सक्रियता के कारण किशोर तथा किशोरियों को भोजन में प्रोटीनयुक्त भोज्य पदार्थों (जैसे - दाल, दूध, अण्डा, माँस, चना, राजमा आदि), लौहयुक्त प्रचुर खाद्य जैसे हरी सब्जियाँ, गुड़ तथा फलों को अधिकता में शामिल करना चाहिए। ताजी हवा में टहलना, व्यायाम करना एवं बाहर खेलना शरीर को स्वस्थ रखता है। योगासन तथा ध्यान भी मानसिक शक्ति तथा शान्ति के लिए आवश्यक है।

किशोरावस्था में कुपोषण के कारण

- इस अवस्था में किशोर-किशोरियाँ स्लिम तथा आकर्षक दिखने के उद्देश्य से शरीर की आवश्यकता से कम भोजन लेने लगते हैं। फलस्वरूप वे कई बीमारियों तथा कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।
- किशोरावस्था में तेजी से होते हुए बाह्य एवं आंतरिक परिवर्तनों के कारण उपापचयी क्रियाएँ भी बढ़ जाती हैं जिससे शरीर को अधिक पोषण की आवश्यकता होती है। कई बार किशोर-किशोरी उस अनुपात में भोजन नहीं लेते हैं जो कुपोषण का कारण बनते हैं।
- बेपिनाढी, लापरवाही तथा बंधनों को तोड़ने की मानसिक उत्तेजनावश किशोर-किशोरियाँ घर के बने ताजे भोजन के स्थान पर पैक किए हुए अथवा डिब्बाबन्द खाद्य तथा जंक फूड को प्राथमिकता देने लगते हैं। इन खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा न होने के कारण ये भी कुपोषण का कारण बनते हैं।

8.7 स्वास्थ्य पोषण योजनाएँ

स्वास्थ्य समाज के निर्माण हेतु विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य-पोषण योजनाएँ सरकार द्वारा संचालित हैं जो निम्नलिखित हैं -आई.सी.डी.एस. (समेकित बाल विकास वृद्धि निगरानी, अनुपूरक पोषाहार, स्वास्थ्य जाँच कार्यक्रम) व पोषण स्वास्थ्य परामर्श, किशोरी व गर्भवती माँ की देखभाल स्वास्थ्य विभाग टीकाकरण राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम स्वास्थ्य परीक्षण

जनसंख्या की दृष्टि से भारत का विश्व में दूसरा स्थान है। सन् 2011 की जनगणना के अनुसार भारत की जनसंख्या लगभग 1 अरब 21 करोड़ थी। जो निरन्तर बढ़ रही है। भारत में तीना गति से बढ़ती हुई जनसंख्या के कुछ प्रमुख कारण इस प्रकार हैं - क. इस देश की गर्म जलवायु, ख. विवाह की अनिवार्यता, ग. कम उम्र में विवाह, घ. यौन शिक्षा का अभाव, ङ. परिवार नियोजन के उपायों की सीमित जानकारी, च. चिकित्सा सुविधाओं तथा रोगों की रोकथाम के उपायों में बढ़ोतरी।

बढ़ती हुई जनसंख्या के कारण प्राकृतिक संसाधनों पर लगातार दबाव बढ़ता जा रहा है। फलस्वरूप प्रति व्यक्ति भोजन, पानी, भूमि, चिकित्सा, शिक्षा आदि की आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो पाती हैं। इसके साथ ही देश के सामाजिक, आर्थिक विकास की गति पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। जनसंख्या वृद्धि के कुप्रभावों को निम्नलिखित रूपों में समझा जा सकता है - क. प्रति व्यक्ति आय में कमी (निर्धनता), ख. खाद्य सामग्री की कमी (मंहगाई), ग. आवास सुविधाओं में कमी, घ. पर्याप्त आहार न मिल पाने से कुपोषण, ङ. स्वास्थ्य स्तर का निम्न होना, च. शिक्षा, चिकित्सा तथा परिवहन सम्बन्धी सुविधाओं की कमी, छ. रोजगार में कमी, ज. अपराध में वृद्धि आदि।

निःसंदेह जनसंख्या वृद्धि एक गम्भीर राष्ट्रीय समस्या है। इसके नियंत्रण के प्रति लोगों में जागरूकता विकसित करने के लिए प्रतिवर्ष 11 जुलाई को "विश्व जनसंख्या दिवस" मनाया जाता है।

जन्म दर को कम करके जनसंख्या वृद्धि पर नियंत्रण रखा जा सकता है। इसके लिए परिवार-नियोजन सर्वोत्तम उपाय है जिसके द्वारा परिवार में बच्चों की संख्या को सीमित रखा जाता है। परिवार में सीमित बच्चे होने पर सभी को भोजन, कपड़ा, शिक्षा, स्वास्थ्य आदि सुविधाएँ आसानी से सुलभ हो जाती हैं।

जन्म नियंत्रण के प्रति जन-सामान्य को जागरूक बनाने के उद्देश्य से सरकार द्वारा आकाशवाणी, सामाचार पत्र तथा दूरदर्शन पर विस्तृत रूप से प्रचार-प्रसार किया जाता है। साथ ही दीवारों पर पोस्टर व बैनर लगाकर तथा जनसम्पर्क द्वारा भी लोगों को प्रेरित किया जाता है। इसके अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों द्वारा शिविर लगाकर लोगों को जानकारी प्रदान की जाती है तथा आवश्यकतानुसार उन्हें निःशुल्क सुविधाएँ उपलब्ध करायी जाती हैं।

8.10 परिवार कल्याण कार्यक्रम

परिवार में बच्चों के जन्म को नियंत्रित रखने, परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार करने, मातृ-शिशु स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से सरकार द्वारा परिवार नियोजन विभाग का नाम बदलकर परिवार कल्याण कार्यक्रम कर दिया गया है। यह एक केन्द्र सरकार द्वारा प्रायोजित कार्यक्रम है।

परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत एक परिवार में दो बच्चों की संकल्पना दी गयी है जिसके अन्तर्गत "हम दो - हमारे दो" का प्रचलित नारा दिया गया है। दो बच्चों के बीच कम से कम तीन वर्षों का अन्तराल रखना भी आवश्यक है। बेटे हो या बेटियाँ दोनों को समान शिक्षा उपलब्ध करायी जाए क्योंकि यह उनका मौलिक अधिकार है। वर्तमान समय में चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में परिवार कल्याण कार्यक्रम को सार्थक बनाने के उद्देश्य से निम्नलिखित योजनाएँ प्रारम्भ की हैं -

- **मिशन इन्द्रधनुष**

इसका उद्देश्य सन् 2020 तक भारत के सभी बच्चों का टीकाकरण करना है। इन्द्रधनुष के सात रंगों को प्रदर्शित करने वाला 'मिशन इन्द्रधनुष' मुख्य रूप से सात (डिफ्थीरिया, कालीखाँसी, टिटनेस, पोलियो, तपेदिक, खसरा तथा हिपेटाइटिस(बी) बीमारियों के टीके बच्चों को लगाकर उन्हें इन बीमारियों से सुरक्षित रखना है।

- **जननी सुरक्षा योजना**

इसका उद्देश्य गरीब गर्भवती महिलाओं को संस्थागत प्रसूति कराने के लिए हजार रुपये की आर्थिक सहायता प्रदान करना है।

- **राष्ट्रीय एम्बुलेंस सेवा**

इसका उद्देश्य दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में गर्भवती महिलाओं तथा नवजात शिशुओं को चौबीसों घण्टे निःशुल्क चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराना है।

एम्बुलेंस सेवा प्राप्त करने के लिए फोन पर 108 (प्रादेशिक सेवा) या 102 (नेशनल सेवा) डायल करना होता है।

हमने सीखा

- मनुष्य में 11-12 वर्ष से 18-19 वर्ष के बीच की अवस्था किशोरावस्था कहलाती है।
- किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन (लम्बाई में वृद्धि, स्वर में बदलाव, जननांगों में परिपक्वता एवं स्वेद एवं तैल ग्रन्थियों की सक्रियता) तथा मानसिक परिवर्तन (संवेदनशीलता, भावुकता, चिन्तनशीलता आदि) परिलक्षित होते हैं।
- किशोरावस्था के प्रमुख द्वितीयक लैंगिक लक्षणों में लड़कों में दाढ़ी मूँछ निकलना व वृषण में शुक्राणु निर्माण तथा लड़कियों में स्तन का विकास व अण्डाशय में अण्डाणु निर्माण प्रमुख हैं।
- मनुष्य में द्वितीयक लैंगिक लक्षणों का विकास अंतःस्रावी ग्रन्थियों में स्रावित हार्मोन द्वारा नियंत्रित होता है। वृषण द्वारा स्रावित टेस्टोस्टेरोन को पुरुष हार्मोन तथा अण्डाशय द्वारा स्रावित एस्ट्रोजन को स्त्री हार्मोन कहा जाता है।
- किशोरावस्था में संतुलित आहार करना तथा व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन महत्वपूर्ण है।
- 11-12 वर्ष की आयु में स्त्रियों में माहवारी का प्रारम्भ होना रजोदर्शन कहलाता है जबकि 45-50 वर्ष की आयु में माहवारी का रुक जाना रजोनिवृत्ति कहलाता है।
- मनुष्य की प्रत्येक कोशिका में 23 जोड़ा (46) गुणसूत्र होते हैं। 23 वें जोड़े को लिंग गुणसूत्र कहते हैं जो लिंग निर्धारण के लिए उत्तरदायी होता है। (XX) बालिका, (XY) बालक।
- परिवार कल्याण कार्यक्रम की प्रमुख योजनाएँ मिशन इन्द्रधनुष, जननी सुरक्षा योजना तथा एम्बुलेंस सेवा हैं।

अभ्यास प्रश्न

1. निम्नलिखित प्रश्नों में सही विकल्प छॉटकर अभ्यास पुस्तिका में लिखिए

(क) किशोरावस्था की अवधि है -

(अ) 0-5 वर्ष (ब) 6-11 वर्ष

(स) 11-19 वर्ष (द) 20-50 वर्ष

(ख) एस्ट्रोजन है -

(अ) अंतःस्रावी ग्रन्थि (ब) स्त्री हार्मोन

(स) पुरुष हार्मोन (द) प्रजनन विधि

(ग) सामान्यतः ऋतुस्राव प्रारम्भ होता है -

(अ) 11-13 वर्ष में (ब) 20-25 वर्ष में

(स) 45-50 वर्ष में (द) कभी नहीं

(घ) किशोरावस्था में स्वास्थ्य पोषण से सम्बन्धित योजनाएँ हैं -

(अ) समेकित बाल विकास कार्यक्रम

(ब) राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

(स) सर्वशिक्षा अभियान ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस

(द) उपरोक्त सभी

(ङ) विश्व जनसंख्या दिवस मनाया जाता है -

(अ) 31 मई (ब) 5 जून

(स) 11 जुलाई (द) 13 अक्टूबर

2 रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

(क) जनन परिपक्वता में आती है।

(ख) किशोरों के गले में स्वर यंत्र के उभार को कहा जाता है।

(ग) युग्मनज का पोषण में होता है।

(घ) अधिक मदिरा का सेवन, व्यक्ति के को प्रभावित करता है।

(ङ) मिशन इन्द्रधनुष का उद्देश्य सभी बच्चों का करना है।

3. सही कथन के आगे सही (✓) व गलत कथन के आगे गलत (X) का चिह्न लगाइए -

(क) पहले ऋतुस्राव को रजोदर्शन कहते हैं।

(ख) द्वितीयक लैंगिक लक्षण शैशवावस्था में दिखाई देते हैं।

(ग) लिंग गुणसूत्र(X) सिर्फ स्त्रियों में पाया जाता है।

(घ) पुरुष हार्मोन "टेस्टोस्टेरोन" है।

(ङ) धूम्रपान अधिक करने से श्वास सम्बन्धी रोग हो जाते हैं।

4. निम्नलिखित के सही जोड़े बनाइए

स्तम्भ (क)

स्तम्भ (ख)

क. शुक्राणु

अ. अंतःस्रावी ग्रन्थि

ख. अण्डाणु

ब. वृषण

ग. हार्मोन

स. द्वितीयक लैंगिक लक्षण

घ. स्वर-परिवर्तन

द. अण्डाशय

ड. दाढ़ी मूँछ निकलना

य. स्वर यन्त्र

5 निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

(क) किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनों का उल्लेख कीजिए ?

(ख) द्वितीयक लैंगिक लक्षण किसे कहते हैं तथा ये किस प्रकार नियंत्रित होते हैं ?

(ग) किशोरावस्था में व्यक्तिगत सफाई के महत्व को स्पष्ट कीजिए ?

(घ) युग्मनज में लिंग निर्धारण किस प्रकार होता है ? समझाइए

(ङ) किशोरावस्था में पोषण का क्या महत्व है ? किशोर तथा किशोरियों के पोषण में सुधार लाने हेतु किए जाने वाले क्रियाकलाप पर प्रकाश डालिए ?

(च) धूम्रपान एवं मादक द्रव्यों से होने वाले दुष्प्रभावों का वर्णन कीजिए ?

(छ) जनसंख्या वृद्धि के कारण तथा उससे होने वाले कुप्रभाव को समझाइए ?

(ज) परिवार-नियंत्रण विधियों का प्रसार किस प्रकार किया जा सकता है ?

(झ) परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत संचालित योजनाओं को लिखिए ?

प्रोजेक्ट कार्य -

- अपने परिवार में बेटा तथा बेटियों में भेद करने वाली सामाजिक धारणाओं को लिखिए तथा उनको दूर करने के उपायों को सूचीबद्ध कीजिए।
- अपने मित्रों के साथ समूह बनाकर उन खाद्य पदार्थों के नाम लिखिए जो आपने दोपहर व रात में भोजन में लिया था तथा चर्चा कीजिए क्या भोजन संतुलित एवं पोषक हैं ? क्या इसमें ऐसे खाद्यान्न (जैसे वसा, शक्कर आदि) सम्मिलित हैं जो ऊर्जा प्रदान करते हैं तथा क्या इनमें दूध, दाल, अण्डा आदि शामिल हैं जो वृद्धि हेतु प्रोटीन प्रदान करते हैं। फल एवं सब्जियों का क्या स्थान है ? जंक फूड की भी पहचान कीजिए।
- कक्षा में सभी छात्र संकल्प लें - नशा नहीं करेंगे तथा इनसे बचने के उपायों पर सामूहिक चर्चा करें।

[BACK](#)